

Pengaruh Latihan Target Untuk Meningkatkan Ketepatan Servis Bawah Bola Voli MTS Maslakul Huda Sluke

Dwita Nanang Amirrudhin¹, Yulia Ratimiasih²
email: Aangkasdul@gmail.com, ratimiasihyulia@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research focuses on the high interest of students in learning the game of volleyball, this is caused by boring learning and reduced enthusiasm for learning, so that many students do not completely learn the bottom serve in volleyball. This study aims to assess the impact of target training on bottom serve accuracy at MTS Maslakul Huda Sluke using a Two-group Pretest-Posttest strategy. This research consisted of 27 students who were randomly selected, data analysis was carried out using the normality test, homogeneity test, and T test. It turned out that the target that was honed was essentially to advance the students' lower service capacity. The results of the T test show a Sig value of 0.000, which is smaller than 0.05, so that H₀ is rejected and H_a is accepted, indicating that there is a significant effect of target practice on the accuracy of the volleyball bottom serve.

Keywords: Target Practice, Serving, Volleyball

Abstrak

Penelitian ini berpusat pada tingginya minat siswa dalam mempelajari permainan bola voli, hal ini disebabkan oleh pembelajaran yang membosankan dan berkurangnya semangat belajar, sehingga banyak siswa yang tidak tuntas mempelajari servis bawah pada bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak latihan target terhadap ketepatan servis bawah di MTS Maslakul Huda Sluke dengan menggunakan desain Two-group Pretest-Posttest. Penelitian ini terdiri dari 27 siswa yang dipilih secara acak, analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji normalitas, Uji Homogenitas, dan Uji T. Ternyata sasaran yang diasah pada hakikatnya memajukan kapasitas servis bawah siswa. Hasil uji T menunjukkan nilai Sig sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima, menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan target terhadap ketepatan servis bawah bola voli.

Kata kunci: Latihan target, servis, bola voli

PENDAHULUAN

Pembelajaran jasmani diberikan karena mempunyai peranan penting dan berfungsi dalam menyemangati perkembangan dan peningkatan jasmani siswa. Pembelajaran kapasitas fisik sebagai media yang memberdayakan kemajuan kemampuan mesin, kapasitas fisik, informasi dan berpikir siswa. Selain itu, pendidikan jasmani juga menciptakan nilai-nilai seperti keadaan pikiran, mental, antusias, dunia lain dan sosial, serta mengajarkan cara hidup yang sehat. Dengan memperhatikan pengajaran jasmani, siswa dapat memperoleh berbagai ekspresi kesenangan dan kreatif, sekaligus mengembangkan bakat, kesehatan fisik, kecenderungan hidup sehat, serta informasi dan pemahaman mendalam tentang perkembangan manusia.

Pendidikan jasmani diberikan karena mengandung bagian yang sangat penting dalam memperkuat dan mendukung perkembangan dan kemajuan fisik siswa secara umum. Sebagai media yang paling, pengajaran fisik mampu memberdayakan berbagai sudut kemajuan siswa, menghitung kemampuan mesin, kemampuan fisik, informasi dan pemikirannya. Selain itu, pendidikan jasmani juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan nilai-nilai vital seperti keadaan pikiran, mental, antusias, dunia lain dan sosial, serta menghadirkan konsep cara hidup yang sehat. Dengan adanya pendidikan jasmani, siswa diharapkan dapat mengalami berbagai bentuk ekspresi yang positif, yang tidak hanya memberikan kesan pribadi yang menyenangkan tetapi juga mendukung kreativitas, inovasi, dan keterampilan mereka. Selain itu, pendidikan jasmani juga membantu siswa membangun kebugaran jasmani yang optimal, mengadopsi kebiasaan hidup sehat, serta meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai berbagai aspek gerakan manusia..

Dalam permainan bola voli, ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu passing, servis, blok, dan smash. Di antara prosedur-prosedur ini, servis memainkan peran yang paling penting karena merupakan langkah utama dalam setiap permainan. Servis adalah sentuhan pertama pada bola dan diawali dengan bola yang berada di tangan tidak digunakan untuk memukul, diikuti dengan pengaturan dari belakang badan beberapa waktu lalu memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah. Metode servis sangat penting dalam permainan bola voli karena dapat meningkatkan ketepatan dan

konsistensi permainan. Seorang pemain perlu memperhatikan teknik servis secara seksama agar bola dapat melambung dengan tepat dan menuju sasaran yang diinginkan dengan efektif.

Oleh karena itu, untuk mencapai tingkat akurasi yang tinggi dalam mengarahkan bola ke area lawan, latihan servis bawah harus dijadikan sebagai salah satu komponen utama dalam program pelatihan bola voli. Akurasi, dalam konteks ini, merujuk pada upaya yang dilakukan untuk mencapai target dengan seakurat mungkin tanpa membuat kesalahan. Dalam penelitian ini, usaha yang dimaksud adalah latihan servis bawah yang ditujukan untuk mengirimkan bola ke arah dan jarak tertentu yang telah ditentukan. Pengendalian gerakan dalam latihan ini mencakup koordinasi antara tangan dan bola, dengan sasaran yang bisa berupa area di lapangan lawan. Dengan demikian, akurasi yang dimaksud di sini adalah sejauh mana ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli, yang mencakup kemampuan untuk mengarahkan bola dengan presisi ke lokasi yang diinginkan.

Berdasarkan data hasil observasi dan analisis terhadap siswa di MTS Maslakul Huda Sluke, khususnya pada kelas VII yang terdiri dari empat kelas, ditemukan bahwa saat pembelajaran berlangsung, metode yang digunakan cenderung monoton dan membuat siswa kehilangan semangat dalam mengikuti kegiatan belajar. Hal ini berakibat pada ketuntasan pembelajaran servis bawah yang sebagian besar siswa tidak capai. Dari total 107 siswa kelas VII pada tahun pelajaran 2023/2024, hanya 33 siswa yang berhasil memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 70 dalam materi servis bawah bola voli, sementara 74 siswa lainnya belum mencapai kriteria tersebut. Siswa dinyatakan tuntas jika mereka mampu memenuhi KKM yang telah ditetapkan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan dihubungkan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen. Strategi ini direncanakan untuk membedakan dampak latihan target terhadap ketepatan passing bawah bola voli. Desain penelitian ini, menggunakan *Two group Pretest-Posttest*. Rencana tersebut antara lain mengatur Pretes beberapa saat sebelum diberikan perlakuan dan Posttest setelah diberikan perlakuan dilaksanakan, untuk mengetahui derajat perubahan yang terjadi akibat perlakuan tersebut. Pertanyaan ini akan mencakup siswa dari MTS Maslakul Huda Sluke sebagai pertanyaan tentang tes. Teknik sampel menggunakan random sampling, dengan jumlah pengujian sebanyak 58 siswa. Di

antara sampel tersebut, kelas 7A akan berfungsi sebagai kelompok kontrol dengan 29 siswa, sedangkan kelas 7B akan menjadi kelompok eksperimen dengan 27 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil penelitian kelompok eksperimen

Descriptives		
	Pretest	Posttest
Mean	20.81	26
Median	21	26
Variance	4.695	7.883
Std. Deviation	2.167	2.808
Minimum	17	22
Maximum	24	31
Range	7	9

Sebelum diberikan perlakuan, kelas eksperimen menunjukkan hasil nilai Pretest dengan rata-rata sebesar 20,81, nilai minimum 17, dan nilai maksimum 24, seperti yang tercantum dalam tabel di atas. Setelah perlakuan diterapkan, yaitu dengan penggunaan latihan target servis bawah bola voli dalam kegiatan belajar, nilai Posttest pada kelas eksperimen menunjukkan perubahan signifikan, dengan rata-rata mencapai 26, nilai minimum 22, dan nilai maksimum 31. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa nilai rata-rata Posttest kelas eksperimen mengalami peningkatan yang cukup berarti dibandingkan dengan nilai rata-rata Pretest. Perubahan ini dapat diatribusikan langsung kepada perlakuan yang diterapkan, yakni penggunaan latihan target servis bawah dalam proses pembelajaran, yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam teknik servis bawah bola voli.

b. Hasil penelitian kelompok kontrol

Descriptive		
	Pretest	Posttest
Mean	20.34	20.79
Median	20.00	21.00
Variance	5.377	7.241
Std. Deviation	2.319	2.691
Minimum	16	16
maximum	24	26

Range	8	10
-------	---	----

Kelas kontrol menunjukkan hasil nilai Pretest dengan rata-rata sebesar 20,34, nilai minimum 16, dan nilai maksimum 24, seperti yang tercantum dalam tabel di atas. Setelah periode yang sama, nilai Posttest pada kelas kontrol menunjukkan rata-rata sebesar 20,79, dengan nilai minimum 16 dan nilai maksimum 26. Data ini menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan yang signifikan dalam rata-rata nilai Posttest kelas kontrol dibandingkan dengan nilai *Pretest*. Hal ini disebabkan karena kelas kontrol tidak menerima perlakuan khusus, yaitu latihan target servis bawah bola voli, yang diterapkan dalam kegiatan belajar dan mengajar pada penelitian ini. Oleh karena itu, perbedaan yang kecil dalam nilai rata-rata menunjukkan bahwa tanpa adanya perlakuan tersebut, peningkatan kemampuan siswa dalam teknik servis bawah bola voli tidak terjadi secara signifikan..

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Sample 1: Pretest - Posttest Eksperimen	-5.222	2.309	.444	-6.136	-4.309	11.750	26	.000
Paired Sample 1: Pretest - Posttest Kontrol	-.448	2.733	.508	-1.488	.591	-.883	28	.385

Analisis hasil menampilkan hasil sebesar 0,000 pada kolom nilai signifikansi (Sig) kelompok eksperimen. Artinya nilai Tandanya kurang dari 0,05 Oleh karena itu hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan target berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi servis bawah bola voli di MTS Maslakul Huda Sluke. Namun untuk kelompok kontrol, hasil pada kolom Sig. (2-Tailed) adalah 0,385, lebih besar dari 0,05. Artinya hipotesis (H0) diterima dan hipotesis (Ha) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa latihan target tidak

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi servis bawah bola voli kelompok kontrol MTS Maslakul Huda Sluke.

Berdasarkan hasil analisis uji t yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan target memiliki dampak yang signifikan terhadap ketepatan servis bawah siswa di MTS Maslakul Huda Sluke. Persentase peningkatan dalam ketepatan servis bawah siswa, sebelum dan sesudah diterapkannya latihan target, tercatat sebesar 25,2%. Peningkatan ini disebabkan oleh fakta bahwa kemampuan siswa dalam melakukan servis dan mengarahkan bola meningkat seiring dengan latihan yang melibatkan praktik gerakan servis bawah secara berulang dengan jarak yang bertahap. Selain itu, siswa tidak akan merasa terbebani karena latihan dilakukan dengan pendekatan yang dimulai dari metode yang lebih sederhana menuju teknik yang lebih kompleks.

Untuk meningkatkan ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli, penting untuk menggunakan metode permainan target (*target games*). Target games adalah jenis permainan yang melibatkan penggerakan objek dengan penekanan khusus pada tingkat ketepatan yang tinggi. Untuk efektivitasnya, target games perlu dirancang dalam bentuk permainan yang menarik.

Sikap cinta tanah air menurut Marlina E. (2016: 564) merupakan suatu wujud atau bukti rasa bangga terhadap seluruh aspek yang dimiliki oleh Negara Indonesia termasuk bidang politik, ekonomi, sosial, budaya dan sebagainya. Sikap cinta tanah air wajib dimiliki oleh seluruh warga negara Indonesia untuk menunjukkan kebanggaan atas Negara Republik Indonesia, tidak terkecuali anak jalanan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan target mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi servis bawah pada pertandingan bola voli di MTS Maslakul Huda Sluke. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan target lebih efektif dibandingkan metode pembelajaran konvensional dalam meningkatkan akurasi pada servis rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan latihan target memiliki

dampak positif yang substansial dalam memperbaiki kemampuan servis bawah siswa di MTS Maslakul Huda Sluke.

Untuk peneliti yang akan datang, disarankan agar penelitian ini digunakan sebagai referensi untuk studi lebih lanjut mengenai latihan target dalam konteks bola voli. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan menambahkan variabel lain untuk membandingkan efektivitas berbagai metode dalam meningkatkan ketepatan servis bawah. Dengan demikian, penelitian di masa depan bisa memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai cara-cara yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhammad Rusli¹, Marsuna, Suhartiwi, Jud, Sariul . (2022). Pengaruh Metode Latihan Drill dan Metode Komando terhadap Keterampilan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 158-165.
- Rola Angga Lardika, Salam. (2019). Tinjauan Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bunut. *JOURNAL OF SPORT EDUCATION*, 24-33.
- Sheila, N. (2020). Teknik dasar bola voli. *Permainan bola voli*, 14.
- Sumantri, A. (2021). Tingkat Keterampilan Servis Bawah Bola Voli Minisiswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Bengkulu Tengah. *JURNAL ARENA OLAHRAGA SILAMPARI*, 1-6